

ontdek **moonbird**

Startgids

Hallo

Ik ben moonbird, je persoonlijke ademhalingscoach.

Volg deze gids om mij te leren kennen en het meeste uit je ervaring te halen.

Zit je ergens vast?

Voor al je vragen kan je terecht bij hello@moonbird.life.

Laten we beginnen.



Wat is moonbird

en hoe werkt het?

Moonbird is een intuïtieve, handzame adembegeleider. Het zet uit en krimpt als een ballon die opblaast en leegloopt in je hand.

Stem je ademhaling af op het ritme van je moonbird. Dit triggert de natuurlijke ontspanningsreactie van je lichaam.



**Adem in als moonbird opblaast,
adem uit als moonbird leegloopt.**

Download de app

om meer uit je ervaring te halen

① **Download de moonbird app**

Open de App store (iOS) of Play store (Android) en download de moonbird app.

② **Maak een account aan**

Open de app en volg de instructies op het scherm om een account aan te maken.

③ **Verbind je moonbird**

Tik op de knop 'Zoek mijn toestel' om verbinding te maken. Dit kan tot 10 seconden duren.



moonbird

Health and fitness



Wake & shake



om je ervaring te beginnen

1

Maak je moonbird wakker door er lichtjes mee te schudden.

Een groen LED lampje op de sensor toont dat de moonbird klaar is om één van de volgende oefeningen te starten.

- **Plaats je duim nog niet op de sensor** als je een **gekoppelde oefening via de app** wilt starten. Lees meer op p 6.
- **Plaats je duim op de sensor** om een **losstaande oefening** te starten. Lees meer op p 7.



Gekoppelde oefening

met de moonbird app



2

Gebruik de app om je ademhalingsritme in te stellen en krijg toegang tot functies zoals biofeedback, audiogidsen of begeleiding via onze in-app trajecten.

1

Verbind

Schud om moonbird wakker te maken. Plaats je duim nog niet op de sensor. Open de app en tik op de knop '**Verbind mijn toestel**' om verbinding te maken. Dit kan tot 10 seconden duren.

2

Start

Tik op '**Kies een oefening**'. Kies een oefening en tik daarna op '**Start oefening**'. Plaats je duim op de sensor en stem je ademhaling af op het tempo dat je moonbird aangeeft.



Beëindig

De moonbird stopt automatisch aan het einde van een oefening. Tik op '**Voltooien**' om de data op te slaan. Na 10 seconden gaat moonbird terug naar de slaapstand.

Losstaande oefening



zonder de moonbird app

2

In een wereld van afleiding kan een beetje rust veel doen. Daarom kan moonbird ook zonder smartphone gebruikt worden.

1

Start

Schud om moonbird wakker te maken. Moonbird zal automatisch de **standaard oefening** starten na 5 seconden. Ga naar p 10 om je standaard oefening te wijzigen.



Beëindig

Haal je duim van de sensor. Na 10 seconden valt je moonbird automatisch in slaap.



moonbird

Biofeedback

Volg de impact van je ademhalingsoefening

Jouw ademhaling is de afstandsbediening van je zenuwstelsel. Door langzaam te ademen, duw je het rempedaal van je zenuwstelsel in. Dit triggert de natuurlijke ontspanningsreactie van je lichaam.

De wetenschap bewijst dat een langzame ademhaling (ongeveer 6 ademhalingen per minuut) gepaard gaat met schommelingen in de hartslag en de variabiliteit van de hartslag.

Wat is mijn hartslag (HR)?

Het aantal keren dat je hart slaat per minuut.

Wat is mijn hartslagvariabiliteit (HRV)?

Het ritme van een gezond hart is onregelmatig, waarbij de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen voortdurend variëren. Deze variatie tussen hartslagen wordt hartslagvariabiliteit (HRV) genoemd.

HRV is een belangrijke indicator van het vermogen om zich effectief aan te passen aan stress en de omgeving.

Wat is hartcoherentie?

Coherentie is de mate van synchronisatie tussen je hartslag en je ademhalings-frequentie.

Wetenschappelijke publicaties tonen aan dat een trage ademhaling hogere waarden van HRV induceert, wat leidt tot een toestand van ontspanning. Volg tijdens een oefening de veranderingen in je HR en probeer je HRV en je coherentieniveau te verhogen.



Stel je ritme in

via de instellingen van de oefening

Om je ritme in te stellen, tik je op het pictogram **'Adem'** links onderaan van 'Home'-scherm

- Selecteer één van de voorgedefinieerde ademhalingsoefeningen of kies **'Jouw persoonlijk ritme'**.
- Of stel handmatig de lengte van de inademingen - pauzes - uitademingen in. Scroll naar **'Stel zelf je ademritme in'** en kies een aangepast ritme via het witte icoontje rechtsboven.

Vink het vakje **'Standaardoefening'** aan om deze oefening te downloaden op jouw moonbird. Je kan deze oefening gebruiken zonder je smartphone.



Gids

jouw audio gids

Om **extra begeleiding** te krijgen tijdens je ademhaling hebben we trajecten voor je gemaakt die je kunt volgen. Klik op de knop '**Gids**' in het menu van de app om deze te openen.

Bepaal je **persoonlijke ademhalings-frequentie** door het traject 'HRV, coherentie en jouw ademritme' te volgen en volg de instructies in de app.

Je zou ze allemaal achtereen kunnen luisteren, maar **we raden je aan om één aflevering per week te luisteren**, zodat je de tijd hebt om veranderingen in je leven aan te brengen.



Neem een adempauze

hier zijn onze favoriete tips

- Ga zitten, staan of liggen in een comfortabele houding.
- Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
- Volg het tempo van je moonbird met je ademhaling.
- Selecteer een vooraf gedefinieerde ademhalingsfrequentie, stel een aangepast tempo in, of bepaal je persoonlijke tempo.
- Adem zo veel mogelijk door je buik en niet door je borst.
- Adem zo veel mogelijk in en uit door je neus.
- Als je je duizelig of licht in het hoofd voelt, probeer dan minder diep en natuurlijker te ademen.
- Je kan altijd terugkeren naar jouw eigen natuurlijke ademhalingsfrequentie als dat nodig is.

Maak je geen zorgen als dit allemaal nieuw voor je is. Het kan even duren voordat je gewend bent aan het ademen met je moonbird. Door regelmatig te oefenen, zul je merken dat het vlotter gaat.

We horen graag je feedback. Aarzel niet om contact met ons op te nemen, zodat we je ervaring kunnen verbeteren. Ga naar de helpfunctie in de app, of neem contact op via hello@moonbird.life.

Geniet van een mooie dag,
Stefanie and Michael
oprichters van moonbird

